

આરોગ્ય રક્ષક જ્ઞાનગ્રંથમાળા અંક ૮

# તમાકુ દોષદર્શિકા

લેખક તથા પ્રકાશક

ડૉ. જટારાંકર નાન્દી

એન. ડી. (ન્યુયોર્ક) એન. ડી., (મેઝવાડા) ડી. ડી. ડી.

એમ. એન. એસ. એ., વાઇસ પ્રેસીડન્ટ ઓફ ધી  
એક્ટીવી ઓફ ધિ ઇન્ડિયન નેચરોપથિક એસોસીએશન

આરોગ્યરક્ષક જ્ઞાનગ્રંથમાળાના લેખક

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર, સાબરમતી



“ તમાકુ વાપરનાર કદિ પણ નીરોગી રહી શકે નહિ ”  
લેન્સેટ



પ્રથમાવૃત્તિ ] કિંમત બે આના [ પ્રત ૧૬૦૦

[ સર્વહક્ક ગ્રંથકર્તાને સ્વાધીન. ]

# સ્વાસ્થ્ય સાધકોને સી સુચના

જો તમારે, તમને તેમજ તમારા કુટુંબીજનોને વગર ખર્ચે  
હમેશાં સાજા સુંદર અને સશક્ત રાખવા હોય તો નીચે જણાવેલાં  
આરોગ્યરક્ષક જ્ઞાન ગ્રંથમાળાનાં સસ્તાં અને સરળ પ્રસ્તુતો તમારા

૮ કબજાળાત ક્રેમ	૧૭ જળ અને જીવન	૦-૨-૬
કઢાય ?	૧૮ સૂર્યપ્રકાશ અને	૦-૪-૦
૯ તમાકુ દોષ	સ્વાસ્થ્ય	૦-૨-૦
દશિકા	૧૯ દંતરક્ષણ ને	૦-૨-૦
૧૦ પ્રજ્ઞાચર્ચ બોધ	દીર્ઘાયુષ્ય	૦-૩-૦
સંગ્રહ		૦-૩-૦

મળવાનું ઠેકાણું :—

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર

સાગરમતી, અમદાવાદ.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

ગુજરાતી કોંગ્રેસ વિભાગ

અનકમાંક ૨૫૮૫ કિમત ૦.૨-૭

ગ્રંથનામ ૦૭૫૬ દોષદર્શિનિ

વર્ગીક સંદ્ધિ: ૪૬૨

## પ્રસ્તાવના

જીવનનું ઝેર અને તમાકુ ત્યાગની તદ્દખીરો નામના લેખકના અન્ય પુસ્તકમાં તમાકુ પ્રાણઘાતક વિષ હોય તેના વ્યસનથી થતા અપાર નુકસાનોનું વર્ણન કરેલું છે એટલું જ નહિ પણ તમાકુના વ્યસનના પાંખમાંથી કેમ છુટી શકાય તે બાબતના સરળ સચોટ માર્ગો દર્શાવ્યા છે. ઉક્ત ગ્રંથના વાંચન મનનથી જે સંસ્કારી જનોને તમાકુ ત્યાગ કરવાની પ્રવૃત્તિ ઇચ્છા થાય તેનું દૈનિક નિશ્ચયમાં, રૂપાંતર કરવાના હેતુથી દીર્ઘદ્રષ્ટિ ધર્માચાર્યો, મહાન રાજ્યાધિકારીઓ તેમજ ધુરંધર શરીરશાસ્ત્રીઓ, આરોગ્ય આયુષ્ય અને દ્રવ્યનાશક તમાકુના વ્યસનનો ત્યાગ કરવા મટે જે હૃદયસ્પર્શી અને હાનિકારક વચનામૃતોથી ઉપદેશ કરેલો છે તેમાંનાં મુખ્ય મુખ્ય વાંચન તથા મનન વાંચકના મનની સ્થિતિતા દૂર કરી આ દુષ્ટ વ્યસનના કાળ-પાશમાંથી મુક્ત રહેવાના સદ્નિશ્ચયને અત્યંત આગ્રહથી વળગી રહેવામાં સહાયભૂત થશે એ નિર્વિવાદ હોવાથી પ્રસ્તુતની પુસ્તિકામાં તેમનો સંગ્રહ કરેલો છે. સમયે સમયે તેનું વાંચન ઉપકારક થશે.

નવયુગ આરોગ્ય મંદિર }  
સાગરમતિ, અમદાવાદ.

ડૉ. જટાશંકર નાન્દી.

## અનુક્રમણિકા

૧. દીર્ઘદ્રષ્ટિ ધર્મસંસ્થાપકોએ, તમાકુના વ્યસનથી વિમુખ રહેવા. તેમના અનુયાયીઓને કરેલ આજ્ઞાઓ.
૨. રાજ્યાધિકારીઓએ તમાકુના ઉપયોગ વિરુદ્ધ મુકેલા પ્રતિજ્ઞાઓ.
૩. તમાકુથી થતી શારીરિક અને માનસિક અવ-દશા બાબત ધુરંધર નિષ્ણાતોના હૃદયસ્પર્શી ઉદ્ગારો.

# દરેક ધરમાં સંગ્રહ કરવા યોગ્ય આરોગ્ય રક્ષક સસ્તાં પુસ્તકો

## ૧. મંદાગ્નિ

એવો કાઈ પણ મનુષ્ય ભાગ્યે જ હશે કે જે કાઈ પણ વર્ષે મંદાગ્નિના પંજામાં સપડાયો ન હોય. ઘણા માણસોની પાચન ક્રિયા બગડેલી જ રહે છે. પાચન ક્રિયાની વિક્રિયા સર્વ રોગ ઉત્પન્ન કરનાર હોવાથી, તેને વ્યાજખી રીતે સુધારાનો રાક્ષસ રોગ કહેવાય છે. આ લઘુ લેખમાં મનુષ્ય શરીરમાં ખોરાક કેવી રીતે પચી તેનું લોહી થાય છે તે વિષે સમજણ આપી. જઠરને સદા તેજ રાખવાના સાદા ઇલાજો બતાવ્યા છે. જે અત્યંત ઉપયોગી હોવા છતાં પુસ્તિકાની કિંમત ફક્ત બે આના જ રાખવામાં આવી છે.

## ૨. બ્રહ્મચર્ય

હાલના સમયમાં આકાળ મૃત્યુ આપનાર તથા બળબુદ્ધિ ધાતક વિષય વાસનાનો એટલો બધો પ્રચાર થઈ ગયો છે. કે જન સમાજને વીર્ય રક્ષાનો મહિમા સમજાવી કામ કબજામાં રાખવાના સાધ્ય ઉપાયો બતાવવાની દેશ હિત ચિંતકોએ વ્યાજખી રીતે પોતાનું કર્તવ્ય માનેલું છે.

આ પુસ્તિકામાં સાધકને પ્રોત્સાહિત કરી બ્રહ્મચર્ય પાલનથી થતા શારીરિક, માનસિક તથા આધ્યાત્મિક લેખોનું સંક્ષિપ્ત વર્ણન કરી શીયળવૃત્ત પાલન માટે સુગમ માર્ગો બતાવ્યા છે. તે અત્યંત ઉપકાર અને ઉપયોગી છતાં, સેવા ભાવથી પુસ્તિકાનું મૂલ્ય માત્ર બે આના રાખવામાં આવેલ છે. કાઈ ધનિકની આ પુસ્તિકાની લાહાણી કરવા ઇચ્છા હશે તો તેને પડત કિંમતે આપવામાં આવશે. આ બાબત લેખક સાથે પત્ર વ્યવહાર કરી નક્કી કરી શકશે.



### ૩. માણસ માંદો કેમ પડે છે ?

ક્યા ક્યા કારણોથી માણસ માંદો પડે છે તે જો જાણવામાં આવે તો, રોગ પેદા કરનારા કારણોનો ત્યાગ કરવાથી આપણે હંમેશા તંદુરસ્ત રહી શકીએ. મંદવાડ મટાડવા માટે આપણને ખર્ચ કરવું પડે છે, એટલું જ નહિ પણ ધંધો ન કરી શકવાથી આપણે કમાઈ પણ શક્તા નથી. અને વધારામાં આપણે તથા આપણા સ્નેહીઓ ચિંતામાં રહે છે. જીવન શક્તિ ઓછી હોવાથી આપણું આયુષ્ય પણ ઘટે છે. આમ હોવાથી માણસને માંદો પાડનાર કારણો જાણી લઈ અરોગ્યનું સદૈવ રક્ષણ કરવું પ્રત્યક્ષ રીતે પરમ લાભદાયક આ પુસ્તિકામાં સંક્ષિપ્ત રીતે આરોગ્ય સંરક્ષક જ્ઞાનનો સાર આપવામાં આવ્યો છે. છતાં તેની કિંમત માત્ર એક આનોજ રાખવામાં આવી છે.

### મંદવાડ કેમ મટે ?

રોગ મટાડવા માટેના ઉપાયો જતાવનારાં ભારે કિંમતનાં પુસ્તકો નિર્ધન જનસમાજ ખરીદી શકતો નથી. તેમજ તેનાં જતાવેલા ખર્ચાળ ઉપાયો તેનાથી થઈ શક્તા નથી ગમે તેવા લયંકર અને કષ્ટદાયી રોગો પણ દરદી નિર્દોષ તથા બિન ખરચાળ ઉપાયોથી કેવી રીતે મટાડી શકે તે આ પુસ્તકમાં ઘણી સરળ રીતે જતાવેલ છે. આ સુચવેલ ઉપાયોની વિલક્ષણતા એ છે કે, ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ તેનો ઘેર ખેડાં લાભ લઈ શકે છે. પુસ્તિકાનો વિષય અત્યંત મહત્વનો અને વ્યવહારોપયોગી છતાં તેની કિંમત માત્ર બે આના રાખી છે. ઉપરની ચારે પુસ્તિકાઓ સાત આનાના પોસ્ટ સ્ટેમ્પ મોકલનારને મોકલો આપવામાં આવે છે.

(૧) દીર્ઘદષ્ટિ ધર્મસંસ્થાપકોએ, તમાકુના  
વ્યસનથી વિમૂખ રહેવા, તેમના  
અનુયાયીઓને કરેલ આજ્ઞાઓ

તમાકુથી થતી શારીરિક, તેમજ માનસિક અધોગતિ લક્ષમાં  
લઈને, મહાન દીર્ઘદષ્ટિ ધર્મ સંસ્થાપકો, ધર્મચાર્યો, અને વિચાર-  
વાન ઉપદેશકોએ, પોતાના અનુયાયીઓ, તમાકુનું દુર્વ્યસન પાડી,  
ધર્મવૃત્તિથી ભ્રષ્ટ ન થાય, માટે તેમણે તમાકુનો સ્પર્શ પણ ન  
કરવો, એવી સખ્ત આજ્ઞા કરી છે. (૧) યોગશાસ્ત્રમાં, યોગાભ્યાસીઓને,  
તમાકુ, રજોગુણ તથા તમોગુણ વધારનાર, અને તેથી કરીને,  
ધર્મવૃત્તિથી ભ્રષ્ટ કરનાર હોવાથી, તેમજ અધોગતિદાયક  
હોવાથી, આરંભમાં જ, તમાકુ ન વાપરવાની, આજ્ઞા કરી છે.  
(૨) પ્રાચીન ઋષિ મુનિઓએ, સત્વ ગુણ સેવનાર આત્મણેને,  
તમાકુના વ્યસનથી દૂર રહેવા, આજ્ઞા કરી છે. (૩) સ્વામી  
સહજનંદજીએ પણ, પોતાના ધર્મના સાધુઓ, તેમજ પ્રત્યક્ષારીઓને,  
ખીડી, દુકાનો, કે ચલમ ન પીવા ફરમાવ્યું છે. (૪) સ્વામી દયાનંદ  
સરસ્વતિ, રામકૃષ્ણ પરમ હંસ, તથા રામતીર્થે પણ, તમાકુનો ત્યાગ  
કરવા, આજ્ઞા કરી છે. (૫) શ્રી મન્નૃસિંહાચાર્યજીએ પણ, કોઈ માદક  
પદાર્થનું વ્યસન સેવતું નહિ, એમ કહ્યું છે. (૬) પદ્મ પુરાણ,  
કાર્તિક માહાત્મ્ય અ. ૧ શ્લોક ૧૫ માં, તમાકુની ઉત્પત્તિ, ગાયના  
લોહીમાંથી થયું છે એમ લખ્યું છે. તમાકુના વાવેતરવાળી જમીનમાં  
ધાસ ઉગી શકતું ન હોવાથી તેનું વાવેતર ગૌઘાતક માન્યું છે.  
(૬) મુસલમાન ધર્મમાં પણ, તમાકુના વ્યસનની મનાઈ કરી છે.  
(૭) ખ્રીસ્તી ધર્મના, મોટા મોટા ઉપદેશકો, જેવા કે જોન  
ઈલીઅટ, વીલીયમ પેન, વેસ્લી, વગેરે તમાકુના કદાચ શત્રુ હતા, અને

તેનો સદૈવ ત્યાગ કરવા, ઉપદેશ કરતા હતા. (૮) અસહના મેથોડીસ્ટ ખ્રીસ્તી લોકોએ પણ, તમાકુના ઉપયોગની, સખ જાંધી કરી હતી. (૯) રોમના મુખ્ય ધર્માધ્યક્ષ, પોપ ઉરબાન આઠમાએ, દેવ જોમાં, ખીડી પીવાની જાંધી કરી હતી. આ ઉપરાંત, અસંખ્ય પવિત્ર સાધુ સંતોએ, તમાકુ ન વાપરવા, આગ્રહપૂર્વક આજ્ઞા કરી છે.

## (૨) રાજ્યાધીકારીઓએ, તમાકુના ઉપયોગ વિરુદ્ધ મુકેલા પ્રતિજ્ઞા

પોતાની પ્રજામાં તમાકુના ઉપયોગથી થતાં નુકસાનો અટકે તે સ્તુત્ય હેતુથી, ભિન્ન ભિન્ન દેશના અનેક રાજ્યાધિકારીઓએ, તેના ઉપયોગ વિરુદ્ધ પ્રતિજ્ઞા મુકવાનું પોતાનું આવશ્યક કર્તવ્ય કર્મ માન્યું હતું.

(૧) પેશ્વા સરકારે, તમાકુના વાવેતરની, સખ જાંધી કરી હતી. (૨) જહાંગીર બાદશાહે, તમાકુનો વપરાશ અટકાવવાની આત્મર, તેના ઉપયોગ કરનારને, બહુ જ કડળ શિક્ષા ફરમાવી હતી. તેણે, લાહોરના બાર મનુષ્યોનાં, આ ગુન્હા માટે, નાક કાઢ કપાવી નાખ્યાં હતાં. (૩) રાજમલિકાદેસે, પોતાના દરબારમાં, તમાકુ પીનારને પેસવા ન દેવાનો, હુકમ કર્યો હતો, તેમની એવી ઈચ્છા હતી કે સ્ત્રીઓનું તમાકુના ધુમાડાથી, કે તેના વ્યસનીના દુર્ગંધી મ્હોની બદબોધી, રક્ષણ થવું જોઈએ. હાલ અલાગી સ્ત્રીઓજ, આ દુર્વ્યસનને વશ થઈ ગઈ છે, એ વિધિની, વિચિત્ર અને શોચનીય ઘટના છે. (૪) જેમ્સ રાજાએ, વિલાયતમાં, તમાકુના વાવેતર સામે, પ્રતિજ્ઞા મુક્યો હતો, એટલુંજ નહિ; પરંતુ, તેની રૂપેનમાંથી આચાત જાંધ કરી હતી. (૫) ફ્રાન્સના રાજા લુઈ તેરમાએ, દવાવેચનારને જ, તમાકુ વેચવા પરવાનગી આપી હતી. અને દરેક ખરીદનાર માટે દવા માટે જરૂર છે એવું, ડાક્ટરનું પ્રમાણપત્ર, રજુ કરવા ફરજ નાંખી હતી. અન્ય કોઈ પણ માણસ, તમાકુ વેચી કે, ખરીદી શકતો નહિ.



(૬) તુર્કસ્તાનના રાજા ચોથા અમુરાથે, બીડી પીવાની સખ્ત બંધી કરી અને બીડી પીનારાઓને ફાંસીની સજા કરવા, હુકમ કર્યો. (૭) ફરીયાના રાજા બીજા માર્ઠકલે, બીડી પીનારાનાં, નાક કાન કાપી લેવા ફરમાવ્યું હતું. (૮) ઇરાનના રાજા બીજા અબ્બાસે, તમાકુની વપરાશ વિરુદ્ધ, આવાજ સખ્ત કાયદા કર્યા હતા. (૯) સત્તરમા સૈકામાં, આમની સભામાં એવો કાયદો થયો હતો કે, સભ્યોએ, બેઠક વખતે, તમાકુ વાપરવી નહિ. (૧૦) પ્રખ્યાત રાણી વિક્ટોરીયાએ, સભ્ય મંડળીઓમાં, બીડી પીવાની મનાઈ કરી હતી. અને આ પ્રતિબંધનો, તેમની યુવા તેમજ મધ્યમ અવસ્થામાં, સખ્ત અમલ થયો હતો. વીંડસર મેહેલમાં, આમંત્રિત રાજાઓને પણ, ધુમાડિયા તીચે સુધ, જાનામાના બીડીયો પીવી પડતી હતી. તેણે, પોતાની આખી જીંદગી સુધી, આ પ્રતિબંધનો અમલ કર્યો હતો. (૧૧) ઇરાનમાં, ૧૭ મી સદી સુધી, તમાકુ પીનારને, સૂળીએ ચઢાવતા, અગર માટીના ગારામાં ફાંસી દેતા હતા. (૧૨) આપણા દેશમાં પણ, રેલ્વેમાં મુસાફરી કરનાર શખ્સ, એકજ ખાનામાં પોતાની સાથે બેસનાર, બીજા મુસાફરની ઇચ્છા વિરુદ્ધ બીડી પી શકતો નથી. ( રેલ્વે એક્ટ ક. ૧૧૨ )

(૩) તમાકુથી થતી શારીરિક અને માનસિક અવદશા આખત ધુરંધર નિષ્ણાતોના હૃદયસ્પર્શી ઉદ્ગારો.

(૧) તમાકુ, એ શરીરની ચામડીને, સોજા ચઢાવે છે એટલુંજ નહિ પણ, તે એક ઝેર છે, અને તે પણ, એક અત્યંત ક્રૂરું ઝેર છે. એ નિઃસંદેહ છે. ડૉ. ઓલકોટ (૨) તમાકુ ને, મિઝાનસર વાપરે તો પણ તેથી અજીર્ણ, મસ્તકની વેદના, ચક્રકર, અને ફેફસાંના રોગો થાય છે. ડૉ. રથ

(૩) તમાકુથી, મગજે લોહી ચઢી જવાનો રોગ, ઘાંટો બેસી

જવાનો રોગ, પિત્તનો ઉન્માદ, ક્ષય, ફેફસ, મસ્તકની વેદના, કંપ, ચક્કર, અજીર્ણ, નાસુર, અને ગાંડપણ વગેરે, રોગો થાય છે. ડો વુડવર્ડ

(૪) તમાકુ ખાવાના, પીવાના, કે સુંઘવાના વ્યસનથી નીચેના રોગો, થવાનો સંભવ હોય છે: તમ્મર, માથું દુઃખવું, પેટમાં દુખાવો, નખળાઇ, કંપ, ખોંખરો ધારો, અસ્વસ્થ નિદ્રા, ઓથાર, ચીડીયો સ્વભાવ, પ્રસંગે પ્રસંગે મનની ઉદાસી, વાઈ, કેઈ કેઈ વખતે ગાંડપણ ડો. પ્લાઝિન (૫) જ્ઞાનતંતુઓના, જે જે રોગ ગણવામાં આવે છે, તેમાંના ઘણા તમાકુથી જ થાય છે. ડો રશ

(૬) તમાકુના ધુમાડાનું પૃથ્થકરણ કરતાં, તેમાં મુખ્ય પાંચ ઝેરી તત્ત્વો રહેલાંનું, વિદ્વાન ડોક્ટરોએ, શોધી કાઢ્યું છે. આ ઝેરો, કારબોલીક એસીડ, સલ્ફ્યુરેટેડ હાઇડ્રોજન, પ્રુસીક એસીડ, પીરીડાઇન અને પીકોલાઇન આ પાંચે, તત્ત્વો ઝેર છે. હજુ સુધી લાંબી મુદતે, અને તત્કાળ ઝેરી અસર કરનારા જે જે ઝેરોની શોધ થયેલ છે તે તમામ ઝેરોનો સમાવેશ, આ પાંચ ઝેરોમાં થયેલો છે. આવાં ઝેરથી ભરેલી તમાકુ, શરીરમાં જતાં, તંદુરસ્તીનો તત્કાળ નાશ, કરે અને મગજમાં વિકળતા કરી. માથાના સઘળા રોગો, ઉત્પન્ન કરે એમાં શી નવાઈ? જ્ઞાન તંતુઓના બળનો, એ ઝેરો નાશ કરતાં હોવાથી તેઓની અત્યંત ખરાબ અસર, જો કે તરતજ સમજાતી નથી, તો પણ નિરંતર શરીરમાં ઝેર પ્રસરતું રહેતું હોવાથી આ મનુષ્યનો વહેલો અંત આવે છે, એ તો નકકા જ છે. લાઇફ (૭) તમાકુથી, શરીરમાં નવા રોગો થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ બીજા કારણથી, શરીરમાં કોઈ રોગ થયા હોય કે થતા હોય, તેમને પણ, તે બહુજ વધારી મુકે છે. વળી માખાપથી, જે કોઈ રોગ આપણને મળ્યો હોય તો, પણ ઘણા કારણથી, તે દબાઈ રહ્યો હોય, અને મરણ સુધી પણ, ઘણાં કારણથી, કદાચ દબાઈ રહેવાનો સંભવ હોય, એવા રોગને પણ,

તમાકુ ઝટ બહાર લાવે છે. અને શરીરને, મોતના પંજમાં ફસાવે છે. આ રીતે, માખાપથી આપણા શરીરના બંધારણમાં, આવેલા રોગને ઉતારવે, બહાર લાવનારી કરડા દારૂ સિવાય, તમાકુ જેવી, બીજી કોઈપણ વસ્તુ ન હોવાથી, તમાકુનું વ્યસન ન પાડવા સામે, અને વ્યસન પડ્યું હોય તો, છોડવા માટે, આ કોઈ થોડું મજબૂત કારણ નથી.

ડૉ. ડબ્લ્યુ. એ. ઓલકોટ.

(૮) કેફ આણે એવા પીવાના પદાર્થો અશીલુ, અને તમાકુ, બુદ્ધિ ઉપર, બહુહાનિકારક અસર ઉપજાવે છે, એ વસ્તુઓ, ઇન્દ્રિયોને, તત્કાળ દુર્બળ કરે છે, અને સમજશક્તિ નિસ્તેજ કરવા માટે, યાદશક્તિને નબળી પાડવા માટે, ચળ વિચળ ચિત્ત કરવા માટે અને મનની બધી ક્રિયાઓમાં, ડોળા ઘાલવા માટે, મગજના રોગોનું મોટું લક્ષકરનું લક્ષકર, આ વ્યસનથી, આપણા પર ચઢાવી લાવવા માટે આ-જેવો, બીજો કોઈ સહેલો રસ્તો નથી. આ કેફી વસ્તુઓ, બ્રહ્મરૂપિની જેવું, અસાધારણ બુદ્ધિબળ હોય, તેને પણ, પાવમાલ કરી નાખે છે, અને તેને દાસત્વમાં નાખી, તેની પાસે દરણાં દળાવે છે.—

ગ્રો. હીચકોક (૯) તમાકુએ, આજ સુધીમાં, ખ્રિસ્તી પ્રજામાં બુદ્ધિને જે ખરેખરે નુકશાન પોહોંચાડ્યું છે, અને હજુ પોહોંચાડે જાય છે, તે અપાર છે. તે નુકશાન એટલું બધું બેહદ છે કે, તેનું માપ નીકળવું અશક્ય છે. ઘણા માણસો, જેઓ જગતમાં આખરૂદ્ધારને ઉપયોગી થયા હોત, તેઓ, સર્વ આ તમાકુના વ્યસનથી છૂંકે ખુણે પડી રહ્યા છે, અને તેમની બુદ્ધિ સાતમે પાતાળ ડુબી ગઈ છે.

ફાઉલર (૧૦) તમાકુ, ઘણા માણસોને, પણ મૂખ્યત્વે કરીને અનુભવ વિનાના જીવાનીઆઓને, બદ્દેલીમાં અને દુરાચારમાં, હાથ પકડીને લઇ જાય છે, અને તે માણસને, તેમજ ઉછરતી પ્રજાની સાધારણ તંદુરસ્તીને, નીતિને, અને સુખને, ભારે નુકશાન પોહોંચાડે છે. ડૉ. સ્ટીવનસન. [૧૧] જોકે તમાકુ, દારૂના જેટલું ભારે નુકશાન કરતી નથી તો પણ, તે જીવનનો, અત્યંત ક્ષય કરનારી છે. તે ખોરાક નથી પણ

ઝેર છે, કેઈ પણ આસડથી જ્ઞાન તંતુઓને નિત્ય સળી કર્યા કરવાથી, રોગનું કારણ ઉભું થયા વિના રહે જ નહિ. તમાકુ, આખા શરીરને, તમાકુવાળું કરી મુકે છે. દરેક જ્ઞાનતંતુને, ઝેરી કરે છે. અને ખાસ કરીને, પ્રજા થવામાં અડચણ કરે છે. પુરુષ કે સ્ત્રી, જ્યાં સુધી બેમાંથી એક જણને, તમાકુનું વ્યસન હોય છે ત્યાં સુધી, આ પરિણામ એટલું બધું દેખીતું જણાતું નથી. પણ તેનું વ્યસન, સ્ત્રીપુરુષ બંનેને હોય છે, ત્યાં વસ્તીનો વધારો અટકે છે. અમેરિકામાં, તમાકુની વખારોમાં કામ કરનારી સ્ત્રીઓને, ભાગ્યે જ છોકરાં હોય છે, જે પ્રજાઓમાં, સ્ત્રીપુરુષ બંને તમાકુ પીએ છે, ત્યાંની વસ્તી ઘટી જાય છે, તેથી કરીને તમાકુ દારૂ કરતાં પણ જીવનનો વધારો ક્ષય કરનાર છે. ડૉ. નિકોલ્સ

[૧૨] સુંઘવાથી, પીવાથી, કે ખાવાથી, ગમે તેવું તમાકુનું એક વ્યસન રાખવાથી, નીચેના રોગો થાય છે. નખળાઈ, પેટનો દુઃખાવો ચક્કર અથવા માથામાં શૂળ, કાંઈ કાંઈ વખતે નેત્રનું તેજ ઘટવું મહોંની શીકાશ, અને પીળાશ, કાંઈ કાંઈ વખતે, પગમાં સોજ, સ્વેચ્છા પ્રમાણે ચાલનારા સ્નાયુમાં કાંઈ કાંઈ વખતે, તેમાં કંપ દેખાય તેવી નખળાઈ, અશક્તિ, ચીચી થાય તેવો અવાજ, ખોખરો ઘાંટો, વખતે ઘાંટો સમૂળગો બેસી જવાનો રોગ, અસ્વસ્થ નિદ્રા, ખડીકથી, ઓથારથી, નઠારાં સ્વપ્નથી, અથવા ગુંગળાઈ જવા જેવા ભાનથી, બિંધમાંથી, પહેલી રાતે ચમકીને જાગી ઉઠવું, ફેફસે અથવા આંકડીઓ આવવી, માનસિક શક્તિઓની અવ્યવસ્થા, અથવા નખળાઈ, આડો અને ચીડીયો સ્વભાવ, કામમાં અસ્થિરતા, વારંવાર મનને બારે ઉઠાસી થવી જાતું ચિંતા, અને નિરાશાના, લાંબો વખત પોહોંચે એવા ઉછાળાઓ, અને કોઈ કોઈ વખતે હુમેશની તદ્દન ઘેલછા. ડૉ. મસી. (૧૩) તમાકુ, અને મસાલાના ઉપયોગથી, જઠરમાં સોજો આવે છે અગર તો, આંતરડાંમાં ચાંદાં પડે છે, કે તેમના શ્લેષ્માવરણને, સોજો ચઢે છે. ડૉ. ગુસ્તાવ. (૧૪) ઝેર



વાળા પદાર્થોના, જેવા કે, કાશી, તમાકુ, અને દારૂના ઉત્તેજક, કેશી, અને ઝેરવાળા, તત્ત્વો વિષે વિચાર કરતાં, તેમનું કેટલું પ્રમાણ લીધું હોય તો, ઝેર ચઢે છે, એ વિષે વિચાર કરવો, એ બેશક અગત્યની વાત છે. ખાનપાનની, આ સદ્ગતિ નામની મોજ મળ્યોને છાંયે પણ ઉભા ન રહેવું, એ નિર્ભય માર્ગ છે. તેઓમાં ખોરાક તરીકે, જરા પણ ગણવા જેવો માલ નથી. તેઓ માત્ર જ્ઞાનતંતુઓને ઉશ્કેરે છે. અને ઉત્તેજક પદાર્થોના પરિણામ એ હોય છે કે નબળાઈ આણવી, અને આખરે મારી નાંખવું. ડા. ટી. એસ. નીકોલ્સ. (૧૫) તમાકુને ખાઓ, પીવો, કે સુંઘો, ગમે તે રીતે વાપરો તોપણ, તેનામાં જરા પણ શરીરને પોષણ કરવાનો ગુણ નથી. ઉલટું, તે એક તિક્ષ્ણ ઝેર છે. તે લોહીમાં જળીને, અને મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર ઠરીને, શરૂઆતમાં જાગૃતિ આણે છે પણ પછી ચેતનાને સુસ્ત કરે છે, અને આખરે મૂર્ચ્છા આણી જડ કરી મૂકે છે. ડા. ટી. એસ. નીકોલ્સ (૧૬) તેઓ [ચા, કાશી, તમાકુ,] મગજને ઉશ્કેરે છે પણ તેને બળ આપતાં નથી. શેકસપીયર, બેકન, અને પૂર્વ થઈ ગયેલા સમસ્ત વિદ્વાનો, આ અથવા કાશી અથવા તમાકુ વિના, મગજનું કામ બહુ ઉત્તમ પ્રકારે કરી શકતા આ ત્રણમાંની, એક વસ્તુ એવી નથી કે, માણસનું જીવન તેના વિના નજ ચાલે. આવી મોજમગની વસ્તુઓ વિના, આપણે વધારે તંદુરસ્ત, વધારે બળવાન, અને વધારે સારા રહી શકીએ, એમાં કશો જ શક નથી. જેમને એ વસ્તુઓનું વ્યસન પડી ગયું છે, તેઓ તેમને વાપરે, પણ બાળકોને, આવા વ્યસનોથી, મોકળાં રાખી, ઉછેરવાં જોઈએ. બાળકોને, ચા, કાશી, દારૂ અને તમાકુ જેમ જેમ નહિ આપવામાં આવે, તેમ તેમ તેમનાં જ્ઞાન તંતુઓ, વધારે મજબુત થતાં જશે. તેઓનું લોહી, વધારે સ્વચ્છ થતું જશે, તેઓની તંદુરસ્તી, વધારે સારી થતી જશે. અને લાંબુ અને સુખી આયુષ્ય, ભોગવવાની તેઓની



આશા વધતી જશે. ડૉ. નીકોલસ (૧૭) તમાકુના વ્યસનથી, જ્ઞાન તંતુઓના મધ્યખિંદુ રૂપ, મુખ્યસ્થાનો દુર્બળ પડી જાય છે, તથા આધારીશી, ચક્રકર, અને અપચાનો રોગ થાય છે. તેથી શ્વાસ નલિકામાં, સોજો આવે છે, આંખોનું તેજ, ઓછું થાય છે હૃદયમાં, વ્યથા થાય છે, અને હાથમાં, કંપ આવે છે. ડૉ. ગીલોન (૧૮) સઘળી જાતના દારૂ, ચા, અને કોરી પણ, છોડી દેવાં જોઈએ. અને તે સાથે, પેલી ઝેરથી ભરેલી અને નીતિથી ભ્રષ્ટ કરનાર વનસ્પતિ જે તમાકુ, તેનું જો કમનસીબે, રોગી ને વ્યસન પડ્યું હોય તો તે પણ સાથે સાથે છોડી દેવી જોઈએ. ડૉ. એબરકોમ્બી.

(૧૦) તમાકુ, એ ગૃહવ્યવસ્થા, અને શરીરની સ્વચ્છતાનો શત્રુ છે. શ્વાસને તે સદાને માટે ગંધાતો કરી મૂકે છે. પચનક્રિયાને બગાડે છે. બુદ્ધિને ઘટાડે છે અને પોતાના ભંકતોનું આયુષ્ય પણ ઓછું કરે છે. ડૉ. શેયન. (૨૦) તપખીર સૂઘનાર ૮૦ વર્ષની ઉંમરે ૪૦ વર્ષનો દેખાય છે. જાત જાતનાં અજીર્ણ વિકારના, જે પુષ્કળ દાખલાઓ મારા જોવામાં આવ્યા છે. તેનું કારણ એકલી એ તપખીરજ છે. તમાકુ ખાવાથી પણ, એજ દશા થાય છે. પીવાથી મંદાગ્નિ, અને ક્ષીણતા થાય છે. તો પણ તમાકુના કોઈ પણ પ્રકારના વ્યસનમાં, મુખ્ય દાખ એ રહ્યો છે કે, તે અસંખ્ય મનુષ્યોને તત્ક્ષણ દારૂના, અને અક્ષીણના, વ્યસની કરી મુકે છે અને પરિણામે, તેમને તન, મન, અને ધનથી, ખરાબ ખસ્તા કરી મુકે છે. ડૉ. કલન (૨૧) જો કે, જનસમાજમાં તમાકુનો ઉપયોગ તદ્દન અટકાવવાનો, વિદ્વાનોનો પ્રયત્ન, નિષ્ફળ ગયેલો છે. તોપણ, તેઓએ વિચારવાનું મનુષ્યોની ખાત્રી કરી આપી છે કે, તમાકુમાં રહેલ મુખ્ય ઝેર નિકોટાઇનની અસરથી મનુષ્યની માનસિકશક્તિ ઓછી થાય છે. આમ હોવાથી, આધુનિક સમયના મહાન તત્વજ્ઞાનીઓ,

તથા ઇજનેરો, તમાકુનો સ્પર્શ પણ કરતા નથી. તમાકુના ત્યાગથી, તેઓની કાર્યશક્તિમાં. બાણવાબેગ વધારો થયાનું. તેમના અનુભવમાં આવેલું છે. ડા. વેડેઝ ડી. ઇ. એલ એલ ડી.

(૨૨) હું બીડી પીતા નથી તેમ બીડી પીવાનું, હું પસંદ પણ કરતો નથી. જો તમે અવલોકન કરશો તો, તમારી ખાત્રી થશે કે ધંધાની ઉત્કૃષ્ટ પાયરીએ ચઢેલ વેંદોમાં, આ ટેવ નાણુદ થતી બન્ય છે. કાઈ પણ શસ્ત્ર વેંદને, બીડી પીતી, પરવરે જ નહિ. ડા. વીલીયમ મેયો. (૨૩) બીડીપીવાની કુટેવ, આંખને અભાવો તપાદક, નાકને તિરસ્કારપાત્ર, મગજને હાનિકારક અને ફેફસાંની ઘાતક છે. ધુમાડાને બહાર નીકળવાનું યોગ્ય સ્થાન, ધુમાડીયું છે. મનુષ્યનું મોઢોડું નથી એ નિઃસંદેહ છે. રાજા જેમ્સ.

[૨૪] પાઠશાળાઓ અને વિશ્વવિદ્યાલયોએ વિદ્યાર્થીઓને તમાકુ વાપરવાની, મના કરવી જોઈએ. જે કેળવણીની સંસ્થાઓ, આ કાર્ય કરતી નથી તે, જે વીદ્યાર્થીઓને તેમના, રક્ષણ તળે મુક્યા છે, તેમના તરફની, યોગ્ય ફરજ અદા કરતી નથી. ડા. દીલોગ એમ. ડી.

[૨૫] હું કહેવાને જરા પણ આંચકો ખાતો નથી કે સર્વાંગ સુંદર, અને સશક્ત માખાપોની પ્રજાને, નાનપણથી જ, બીડી પીવાની કુટેવ પડે, અને લગ્ન સંબંધ, આ દુર્વ્યસની સ્ત્રી પુરૂષોમાં જ થાય તો, આવાં જોડાંઓથી ઉત્પન્ન થએલી પ્રજા પ્રત્યક્ષ રીતે, શરીર તેમજ માનસિક શક્તિમાં, ઊતરતી ઉત્પન્ન થાય. સર ડબ્લ્યુ. બી. રીચર્ડ્સન. [૨૬] જ્યારે યુરોપીઅનો, પહેલા ન્યુઝીલેન્ડમાં ગયા, ત્યારે, પાસીફીક મહાસાગરના બેટોમાં વસતી તમામ પ્રજાઓ કરતાં, એ બેટના વતનીઓ, સંપૂર્ણ રીતે શરીર વૃદ્ધી પામેલા, કઠાવર, અને મજબુત હતા. પરંતુ જ્યારથી, આ લોકો, તમાકુના દુર્વ્યસનમાં સપડાયા, ત્યારથી, આ કારણને લીધે જ, તેઓની વસ્તી ઓછી થઈ ગઈ, એટલું જ નહિ પણ, તેમની શરીરશક્તિ અને કદમાં એટલો સ્ત્ર વધારો થઈ ગયો કે, તેઓ ઊતરતી પંક્તિની પ્રજા બની

ગર્ભ. ન્યુ યોર્ક મેડીકલ જર્નલ. [૨૭] કામપિણુ તમાકુનો વ્યસની, સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત હોઈ શકે જ નહિ. લેન્સેટ. (૨૯) સામાન્ય જનસમાજને, તમાકુ ઝેર છે. એવો મિલકુલ ખ્યાલ જ હોતો નથી. તે હકીકતથી, ડાક્ટરો પણ તદ્દન અજાણ છે. જ્યારે, એમ કહેવામાં આવે છે કે, તમાકુ એ જાણવામાં આવેલાં કાતીલ વિષો પૈકીનું એક ઘણુંજ હળાહળ વિષ છે. ત્યારે ચતુર, અને શિક્ષિત મનુષ્યો પણ, આશ્ચર્યચકિત થાય છે. શું આ યોગ્ય છે ? આરોગ્યસંરક્ષણ શાસ્ત્રીઓએ, પોતાનું કર્તવ્ય બજાવ્યું છે ? શું તેમણે, જનસમાજને, સ્પષ્ટ રીતે કહેવું ન જોઈએ કે, જણાવેલાં સર્વ ઝેરો પૈકી, તે ઘણુંજ હળાખેર, નીશ્ચિત રીતે અસરકારક, અને પ્રમાણમાં, અત્યંત પ્રાણઘાતક છે. ડૉ. સોલી.

(૨૯) મનુષ્ય શરીરની શક્તિમાં, વૃદ્ધિ કરનાર કે તેમાં ન્યૂનતા આણનાર પ્રવૃત્તિઓ અને કાર્યોના સતત ત્રીસ વર્ષ સુધીના, દીર્ઘકાળના અંતીક્ષા અભ્યાસથી મારો પ્રમાણિક અને નિઃસ્વાર્થ નિશ્ચય થયો, છે કે, હરકોઈ રૂપમાં તમાકુનો ઉપયોગ કરવાથી, શારીરિક, માનસિક, કે નૈતિક નુકસાન થયા વિના, રહેતું નથી, જરનાર મેકફેડન. (૨૬) તમાકુનો છોડ, તિરસ્કારને પાત્ર છે. અને તેનું બીજ, દૈત્યે આણેલું છે. તે તમારા ખિરસા, ખાલી કરે છે લુગડાં ગંધાતાં કરે છે, અને તમારા નાકનું ધુમાડીયું બનાવે છે.

(૩૦) Tobacco is a nasty weed.

And from the devil comes, the seed it drains your pockets and stinks your clothes તમાકુનો છોડ, તિરસ્કારને પાત્ર છે, અને તેનું બીજ દૈત્યે આણેલું છે. તે તમારા ખિરસા ખાલી કરે છે, લુગડાં ગંધાતાં કરે છે અને તમારા નાકનું ધુમાડીયું કરે છે.

(૩૧) તમાકુમાં, જરા પણ આરોગ્યદાયક, કે આરોગ્ય-સહાયક, શક્તિ નથી, એ નિર્વિવાદ છે. ડૉ. રસોઈમ.

(૩૨) તમાકુની અસરથી, વિચારશક્તિ, મનોબળ, અંતઃકરણ, કલ્પનાશક્તિ, તેમજ પ્રત્યેક અન્ય માનસિક અને નૈતિક શક્તિમાં, ફેરફાર થઈ, બધાને તમાકુનું ઝેર ચઢે છે. વ્યસની, એક કલ્પિત સ્વર્ગમાં ચાલ્યો જાય છે, જ્યાં તમામ વસ્તુ, તમાકુના ધુમાડા મારફતજ, દેખાય છે. અન્ય શબ્દોમાં તમાકુજનિત સ્વપ્ન, એ એક પ્રકારની, દારૂના વ્યસનીને થાય છે, તેવાજ પ્રકારની એક અસ્થાયી, કૃત્રી વેલછા છે. ડા. કીલોગ એમ. ડી.

(૩૩) તમાકુના વ્યસનની નિતિનાશક, અને પ્રાણુધાતક અસરો વિષે હું જે કહું છું, તે કાંઈ ખસી ગયેલા મગજવાળાનું, કે ધર્માધનું, બકવું નથી, પણ એક શાસ્ત્રીય સત્યના, જાતઅનુભવથી કાઢેલા ઉદ્ઘારો છે. તમાકુનો ધુમાડો, શ્વાસ વાટે ફેફસાંમાં જાય છે. ત્યાં તે, લોહીમાં જાય છે. અને તેની વાટે તે, મગજ, અને નિતિના વિચારો ઉત્પન્ન કરનાર, તંતુઓનાં. કેન્દ્ર સ્થાનો પર, હુમલો કરી, તેને જડ બનાવી, તેનો નાશ કરે છે. અલ્પ સમયમાં સારા સારા વિચાર કરવાની શક્તિ, કુટિત થાય છે. અને 'ખર' થોડું પારપાડવાની ચતુરાઈ પણ ચાલી જાય છે. ડા. આલ્ટન એમ. ડી.

(૩૪) જે છોડવાઓના, તેમજ સૂક્ષ્મ પ્રાણીઓના સજીવ ભાગો ઉપર, તમાકુનું થોડું પ્રમાણ પણ, વણી જ ઝેરી અસર કરે છે તો વરસોના વરસો સુધી, લાગલાગટ તમાકુનો શરીરમાં પ્રવેશ કરાવ્યા છતાં મોંને તેમજ શ્વાસેન્દ્રિયોને કાંઈપણ નુકસાનકારક અસર જ થાય નહિ. એ માનવું મૂર્ખાઈની પનિસીમા છે. સાયન્ટિફિક અમેરિકન

[૩૫] તમાકુ પીવાથી, થતાં નુકસાનોનો વિચાર કરતાં તમાકુના ધુમાડામાં, જે મુખ્ય નુકસાનકારક તત્વો છે. તે ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. તેમાંનું એક ઝેર નીકોટાઇન છે. અને બીજું, બળતી બીડીની સખત ગરમી છે. વ્યસની લોકો, તમાકુનો જે રીતે એ ઉપયોગ કરે છે. તેમાં બીડીઓ દ્વારા તેનો થતો ઉપયોગ સાચી વધારે નુકસાનકર્તા છે, વ્યસનીઓ આખો દિવસ બીડીઓ



પીવા લલચાય છે અને તેનો ધુમાડો શ્વાસમાં લઈ તેનું ઝેર સોઢીમાં ભેળવવા સહેલાઈથી ટેવાઈ જાય છે. સર મોરેલ મેકેન્ઝી.

(૩૬) દરેક મનુષ્ય કાળ સાથે હારજીતનો ખેલ રમી રહ્યો છે એ તો નિસદેહ છે કે બીડી પીનારા માણસને કાળ, બીડી ન પીનારા કરતાં વહેલો પકડી પાડે છે, જે માણસને આજન્મનું સાર્થક કરી હીર્વાયુષ્યી થઈ પોતાની શક્તિનો ઉત્તમોત્તમ ઉપયોગ કરવાની સ્પૃહાભૂમિ અભિલાષા છે તેને પોતાની કાર્યશક્તિ ને આડબીલી રૂપ તમાકુ જેવા ઝેરી પદાર્થનો ઉપયોગ કરવો કદિ પણ પરવડે નહિ. ડા. કીલોગ એમ. ડી.

[૩૭] શાસ્ત્રે સ્પષ્ટ અને નિર્વિવાદ રીતે નિષ્પન્ન કરેલું છે કે બીડી પીવાથી શરીર એપી રોગ સામે થવાનું બળતર બંનતું નથી. ઉલટું તમાકુના ઝેરી દુર્ગંધસનને લીધે, રોગ સામે થવાની તેની આવશ્યક જીવનશક્તિ ઘટતી હોવાથી શરીર એપી રોગનો જોગને વિશેષ લાયક બને છે. એટલું જ નહિ પણ રોગો-માંથી સાજા થવાનો તેનો સંભવ પણ ઘટે છે. ડા. દ્રોસ એમ. ડી.

[૩૮] તમાકુ પીનારાઓએ, ઉત્પન્ન કરેલો ઝેરી ધુમાડો, શ્વાસમાં જવાથી, સ્ત્રીઓ, છોકરાંઓ, અને અન્ય તમાકુ ન પીનારાઓને જે દુઃખો સહન કરવાં પડે છે, તેનો અડસટો કરવો પણ, અશક્ય છે. ડા. કીલોગ. એમ. ડી.

(૩૯) પ્રયોગો વડે, અને પ્રત્યક્ષ અનુભવથી, તમાકુના વ્યસનથી, શરીરમાં જેટલા આરોગ્ય અને આયુષ્યભક્ષક ફેરફારો થયેલા સાબીત થયા છે. તેટલા, અકીણથી પણ થયેલા સાબીત થયા નથી. ડા. કીલોગ. એમ. ડી.

(૪૦) બીડી પીવાથી, થાકેલા માણસને, ખરેખર વિશ્રાંતિ મળતી નથી. પણ, ફક્ત; તેને થાકની લાગણી જણાતી બંધ થતી હોવાથી, તમાકુ સ્વાભાવિક આરામની જગ્યા, લઈ શકે નહિ. ઉલટું



વ્યસનીને, પોતાની યથાર્થ સ્થિતિના જ્ઞાનથી, અજ્ઞાત રાખવાથી, તે તેને વધારે નુકસાનકારક થાય છે. **મેકલેવી**

[૪૧] મોંઘી કિંમતે ખરીદેલ અનુભવથી નિષ્પન્ન થયેલું છે કે બીડીઓ પીવાથી વ્યસનીની કાર્યની ચોકસાઈ અને મગજની ઝીણવટ કરવાની શક્તિનો નાશ થાય છે વ્યસની, જે ખાસ તે છોકરો કે યુવક હોય છે તો; ઉત્તરોત્તર નબળો અને અસ્થિર થતો જાય છે. **બરનાર્ડ મેકફેડન**

[૪૨] આધુનિક સમયમાં, જ્ઞાન-તંતુશાસ્ત્રીઓ, અને વૈદોને, જે દરદોની સારવાર કરવી પડે છે તેમાં, તમાકુથી, થયેલાં દરદોની નુકસાનકારક અસર, ધણીજ દીર્ઘકાલીન હોય છે. એવું અનુભવમાં આવેલું છે. **ચાલર્સ ટાઉન્સ**

[૪૩] તમાકુ નિત્ય વાપરનાર સ્ત્રીપુરુષો, પદ્ધતિસર પોતાના શરીરમાં નિરંતર ઝેર ઘાલે છે. જે પ્રાણુરક્ષક અવયવોના કાર્યથી, રક્ત, વિષથી મુક્ત રહે છે. તે યકૃત, મૂત્રાશય, અને અન્ય મર્મસ્થાનો, તમાકુનું ઝેર શરીર બહાર કાઢી નાખવા માટેના તેમના નિત્યના ગળ ઉપરાંતના પરિશ્રમથી, તમાકુના વ્યસનીનાં બગડી ગયેલાં હોય છે. **બરનાર્ડ મેકફેડન**

[૪૪] તમાકુ વિષેના ખાસ અભ્યાસ કરવાલાયક, વિશાળ સાહિત્યનું અવલોકન કરતાં, જણાય છે કે, છેલ્લાં ૨૫ વર્ષમાં કેઈ પણ વિદ્વાને, એવો લેખ લખ્યો નથી કે, જેમાં ઝેરી તમાકુનાં કલકે વર્ણવ્યાં ન હોય **પ્રો. બ્રુસટ્રીકસ**

(૪૫) બ્રાહ્મણો પણશાસ્ત્રોક્ત ખટકર્મ કરવાને બદલે “ પાંચ સાત મળી એકઠા, હાંસે આહુતિ આપતા તમાકુના ભડકા કરી, પીત્રી નરકમાં નાંખતા; ગાયત્રીનો મંત્ર, સતત જે મૂખથી કરવો ચપટે ચપટા ભરી, તમાકુ તેમાં ભરવો પૂરક, રેચક દ્વાર મેલ્યો જે સુખશુદ્ધિ માટે છાંકણી તેમાં ભરી, ઝેરથી તેને દાટે અગ્નિ તીર્થ જે હાથનું, સુનાથી ચોળાઈ ગયું પીચકારીના પાપથી તનુ મંદિર બોળાઈ

ગયું. [૪૬] તમાકુનાં પાંદડાં, મનુષ્ય શરીર પર લગાડવાથી મોત થયાના દાખલા નોંધાયેલા છે એક બીડીમાં સમાયેલી તમાકુમાં, એટલું તો વિષ સમાયેલું છે કે, જો, તેમાંથી નીકાટાઈન બહાર કાઢી, તેને પોવામાં આવે તો, મરણ નીપજી શકે. [૪૭] નાક, મોં, ફેફસાં અને શ્વાસ નલિકાઓના શ્લેષ્મા વરણની, શોષક સપાટી, ૮૦૦ થી ૨૦૦૦ ચોરસ ફીટ હોવાથી, અને આ સપાટીપર, દર ત્રણ ત્રણ મીનીટ, આખા શરીરનું લોહી, પથરાઈ જતું હોવાથી, તમાકુમાંનું ઝેરી નીકાટાઈન, તુરત લોહીમાં ભળી જાય, ઝેરી અસર કરે, એમાં શી નવાઈ! [૪૮] તમાકુમાં, રહેલું નીકાટાઈન, એટલું તો કાતીલ ઝેર છે કે, તેનું એકજ ટીપું, મનુષ્યના પેટમાં જાય તો, તે મરણ પામે છે. ડૉ. ગોય [૪૯] એક ઝેનથી પણ ઓછું નીકાટાઈન નાંખેલું પાણી એક માણસના મોટા નળમાં જવાથી, તે મૃત્યુ પામ્યો હતો. ડૉ. કોપલેન્ડ એમ. ડી. [૫૦] સવા રૂપીઆ ભાર તમાકુના, ધુમાડામાં રહેલું નીકાટાઈન, મૃત્યુ જનક છે. ડૉ. મેલસેન્સ [૫૧] નીકાટાઈનના એક ટીપાનો, ડરમો ભાગ પણ, જો મનુષ્ય શરીરમાં શોષાય તો, તુરત તમ્મર આવે છે, ઉલટી થાય છે. નાડીની ગતિ મંદ પડે છે. ગાત્ર અત્યંત શિથીલ થાય છે, શ્વાસા વરોધ થાય છે, હાથ પગ ઠંડા પડે છે, અર્ધજીભાનાવસ્થા થાય છે. અને મૃત્યુ સમીપ હોય, એવાં અન્ય ચિહ્નો થાય છે. તમાકુ વાપરનાર, આત્રા હળાહળ વિષનો સાથી બને છે, તે ક્ષણ પણ જીલવા જેવું નથી. ડૉ. કોટર એમ. ડી. [૫૨] તમાકુના ધુમાડામાં, સૌથી વધારે ઝેરી વાયુ, કારબન મોનોઓક્સાઈડ છે. તમાકુ પીનારને, જે નુકશાનો થાય છે, તે આ વાયુને લીધેજ થાય છે ડૉ. ગ્રીનેન્ડને, એક કુતરાને, તમાકુના ધુમાડાથી મારી નાંખી, તેનું લોહી તપાસતાં, તેમાં આ વાયુના ઝેરથી, મરણ પામેલા મનુષ્યના લોહીમાં મળી આવતાં, તમામ ઝેરી દ્રવ્યો, જણાયેલાં હતાં ત્રો. ડહલી [૫૩] તમાકુ, એ અતિ તિક્ષ્ણ અને નિદ્રાજનક વિષ છે.

અદ્ય પ્રમાણમાં પ્રથમ વાપરનાર પર તેની તત્કાળ ઝેરી અસર થાય છે. તે સ્નાયુઓમાં, નિર્જાતા લાતી, મોળ ચઢાવી, પ્રથમ ઉઘટીઓ કરાવે છે, શ્વાસો શ્વાસ, અને રૂધિરાભિસરણ, ઘીમાં પાડે છે. શરીરની ઉષ્ણતા ઓછી કરી, તેને પરસેવાથી, બીનું કરે છે. અને ઠંડુ પાડે છે. આ ઝેરથી, જ્ઞાનતંતુઓ પર, જલદી અસર થાય છે. જ્ઞાનતંતુઓની કાર્યશક્તિ, ઉત્તરોત્તર ઓછી થાય છે. અરડાની કરોડ, અને મધ્ય-તંતુઓને, ગંભીર નુકશાન થાય છે. અસ્થિરતા, લથડતી ગતિ, અને ફેર, એ તેનાં મુખ્ય ઝેરી ચિહ્નો છે. અંતે શ્વાસ, તથા હૃદયની ગતિ બંધ પડવાથી, મૃત્યુ થાય છે. ધ્રા ઉપર તમાકુનાં પાંદડાં બાંધવાથી પણ ઝેર ચઢેલ છે. ડા. શુભેન્દ્ર એ. એમ. ડી. (૫૪) તમાકુ, એ નિદ્રાગ્નક - વિપ છે. પ્રથમ આ પ્રકારનાં વિષો જાગૃતિ આણે છે. પછી વેન લાવે છે. અને છેવટે બેભાન કરે છે. અક્ષીણ કોકેન, ભાંગ મોરફાઈન બેલેડોના એટ્રોફાઈન સ્ટ્રેમોનીઅમ વિગેરે વિષો તમાકુની જાતનાં છે. ડા. વેબ્સ્ટર

(૫૫) મનુષ્ય શરીર પર, તમાકુની જે પ્રથમ ઝેરી અસરો થાય છે, તેજ, તમાકુ ઝેર છે એમ સાબીત કરવા માટે, પ્રબળ પ્રમાણ છે. તમાકુ વાપરવાનું ચાલુ રાખવાથી, આ ઝેરી ચિન્હો જણાવવાનું બંધ પડે છે, તેથી, તમાકુ પછીથી, ઝેરી અસર કરે જતી નથી, એમ માનવું ભૂલભરેલું છે. હૃદય, ધોરીનસો, ફેફસાં, ચક્રત, અને મૃત્રાશયને, અદૃશ્ય પણ નિશ્ચિત નુકશાન ચાલુ રહે છે, ફક્ત દેવને લીધે, પ્રગટ ચિન્હો, દેખાતાં નથી.

ડા. કીલોગ એમ ડી.

(૫૬) મનુષ્યનાં દુઃખો દૂર કરવાના પ્રયત્નોમાં જે વિદ્વાન વૈદ્યોએ, પોતાનું આખું જીવન ગાળ્યું છે તેમનો, નીચે પ્રમાણે અનુભવ થયેલો છે:

(૧) જે દેશમાં, તમાકુના વ્યસનનો ફેલાવો વધારે થયો હોય છે, ત્યાં, શતાયુષ્યીઓની સંખ્યા, ઓછી હોય છે. (૨) પુરુષો

કરતાં, સ્ત્રીઓમાં, તમાકુના દુર્વ્યસનનો પ્રચાર ઓછો હોવાથી, પુરૂષો કરતાં, સ્ત્રીઓનું આયુષ્ય વધારે હોય છે. તમાકુ અદ્વાયુષ્યકર હોવાનું, આ પ્રબળ પ્રમાણ છે (૩) પ્રાણના આધાર રૂપ લોહીમાંજ, તમાકુના વ્યસનથી, બીગાડ થાય છે. (૪) તંદુરસ્તીના પાયારૂપ, પચનક્રિયાને, તમાકુના ઝેરથી, પારાવારનું નુકસાન થાય છે. (૫) તમાકુના વ્યસનથી, ફેફસાં ખવાઈ જતાં હોવાથી, વ્યસની, સર્વ વ્યાધિઓથી અધિક પ્રાણુધાતક, ક્ષયરોગનો, ભોગ થાય છે. (૬) તમાકુમાં રહેલ, નીકોટાઇનની ઝેરી અસરથી, મનુષ્યને હૃદય રોગ થાય છે. (૭) શરીરમાં ગયેલા ઝેરનો નાશ કરનાર, કલેજ જેવા અત્યંત પ્રાણુ-રક્ષક અવયવની, તમાકુના ઝેરથી, કાર્યશક્તિ કુટિત થાય છે. (૮) મૂત્રદારા, શરીરમાંનાં રોગોત્પાદક ઝેર બહાર કાઢી નાંખનાર મૂત્રાશય, તમાકુના ઝેરની અસરથી, બગડી જાય છે. અને તેના અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓથી, વ્યસનીઓ, પીડાય છે. (૯) તમાકુના ઝેરથી, આંખનું તેજ ઓછું થઈ, અંધાપો આવે છે. (૧૦) તમાકુના વ્યસનથી, બેહેરાશ આવે છે. (૧૧) વ્યથાકર વાઇનો વ્યાધિ, તમાકુના વ્યસનથી, ઉત્પન્ન થાય છે. (૧૨) તમાકુથી, સંઘ્રહણી થાય છે. (૧૩) તમાકુથી, શરીર એટલું તો નબળું પડે છે કે, તમામ પ્રકારના ચેપી રોગનો, વ્યસની પ્રથમ ભોગ થાય છે, એટલું જ નહિ પણ, બીજાં વ્યસન વિનાનાં હજારો નિર્દોષ માણસોનાં, પોતાના ચેપને લીધે, મોતનું કારણ બને છે. (૧૪) તમાકુના વ્યસનોની, રોગમુક્તચવાની શક્તિ, ક્ષીણ થાય છે, અને તેના ઘા, પણ, મોડા રૂઝાય છે. (૧૫) તમાકુથી, નાસુર જેવું ભયંકર દર્દ થાય છે. (૧૬) તમાકુ, શરીર વૃદ્ધિ રોધક છે. (૧૭) તમાકુથી, વિર્યોત્પાદક ગ્રંથીઓનો નાશ થઈ, જનનશક્તિ ઘટે છે. (૧૮) તમાકુના વ્યસનીની પ્રજા પણ, રોગી થાય છે (૧૯) તમાકુના વ્યસનથી, દાંતની ખરાબી થાય છે. (૨૦) તમાકુ, સ્વર, ઇંદ્રિયો, તથા રૂચી બગાડે છે. (૨૧) છીંકણી સુંઘવાથી, સુંઘવાની શક્તિનો નાશ થાય છે. (૨૨) તમાકુનું દુર્વ્યસન, આજસદાતા છે.

[૨૩] તમાકુનું વ્યસન, મલીનતાજનક છે. (૨૪) તમાકુના વ્યસનથી, અનિતિ, અવિવેક, વીગેરે દુર્ગુણો આવે છે. (૨૫) તમાકુની મગજ, અને જ્ઞાન તંતુઓ પર થતી ખરાબ અસરને લીધે, માનસિક નબળાઈ આવે છે. (૨૬) તમાકુનો ઉપયોગ, ધર્મવૃત્તિ, અને સદ્ગુણોનો નાશ કરે છે. (૨૭) તમાકુના વ્યસનથી, સ્મરણશક્તિમાં, તેમજ બુદ્ધિમાં, ઘટાડો થયા સિવાય રહેતો નથી. (૨૮) તમાકુના વ્યસનથી, માણસો, ગાંડા થઈ જવાના, અનેક દાખલા જોવામાં આવે છે. (૨૯) તમાકુના સેવનથી, શારીરિક બળમાં, તત્કાળ ઘટાડો થયાનો, પેહેલવાનોનો, જાત અનુભવ છે. [૩૦] નાનપણથી જ, તમાકુ વાપરનાર છોકરાં-ઓમાં શુદ્ધ કરવાની ટેવ, ખાવાપીવાની ટેવ જેવી, સ્વાભાવિક થઈ જાય છે. [૩૧] તમાકુના વ્યસનથી, વિદ્યાર્થીઓને, સૌથી અધિક નુકસાન થાય છે, બીડી પીનાર વિદ્યાર્થીઓ, બીડી ન પીનાર વિદ્યાર્થીઓના જેટલું જ્ઞાન, કદી પણ પ્રાપ્ત કરી શકતા ન હોવાથી, હમેશા પાછળ રહે છે. (૩૨) તમાકુના વ્યસનથી, ગાંજો પીવાની ટેવ પડે છે. (૩૩) તમાકુના વ્યસનથી, દારૂનું દુર્વ્યસન પડે છે. (૩૪) તમાકુ સ્ત્રીમાં, વંધત્વવર્ધક છે. (૩૫) તમાકુની વ્યસની સ્ત્રીથી, તેની સંતતિનો ઘાત થાય છે. (૩૬) તમાકુ, મનુષ્યને કુરૂપ બનાવે છે. (૩૭) તમાકુના સેવનથી, અકાળ મૃત્યુ થાય છે. આ નુકસાનો સંબંધી, સવિસ્તર વિવેચન, લેખકના “જીવનનું ઝેર અને તમાકુ ત્યાગની તદ્દખીરો” નામના અન્ય પુસ્તકમાં, કરેલ છે.

(૫૭) તમાકુના વ્યસનથી, અપચાનો રોગ થાય છે, અને ખાંધેલું, બહુ મોડું અને અપૂર્ણ રીતે પચે છે, વળી તે અણુમો ઉત્પન્ન કરે એવો, મોનો ઝાંખો વર્ણ ઉત્પન્ન કરે છે ડા. ૨૨૧.

(૫૮) તપખીર સુંઘવાથી, અજીર્ણ વિકારનાં સર્વ ચિન્હો, મારા અનુભવમાં આવેલાં છે. ડા. કલિન.

(૫૯) બીડી પીવાથી, પાચનશક્તિ મંદ પડે છે, મોડું



ગંધાય છે, જે માણસ, નીરોગી રહેવા ઇચ્છે છે, તેમણે, તમાકુનો ત્યાગ કરે જ છુટકો છે. માહાત્મા ગાંધી.

(૬૦) તમાકુના વ્યસનીની, પચનેન્દ્રિય, અને અન્નનું લોહી કરવાની શક્તિ, નબળી થાય છે. તે આખરે, અજીર્ણ વિકારનાં સ્વપ્નાં ભયંકર દુઃખના સાગરમાં, તે ડુબી જાય છે. ડૉ. મેકગ્રેલીસ્ટર.

(૬૧) બીડીના દુર્ગંધાસનને લીધે, વ્યસનીના નાડીના ધ્વજકારા દર મીનીટ નવ વધારે થાય છે. અને આ રીતે, વ્યસનીનું, મૃત્યુ તરફ ત્વરિત પ્રયાણ થયે જાય છે, અર્થાત્, તે અદ્વાયુષ્યી થાય છે.

ડૉ. પાર્કીનસન

(૬૨) તમાકુના વ્યસનથી, લોહીનું દળાણ, તેમજ હૃદયના ધ્વજકારા, વધે છે, આ કાયમનો થયે જતો જીવનશક્તિનો અસ્વાભાવિક નાશ, આયુષ્યલક્ષક છે, ઘોરી નસના લોહીના દળાણમાં, વૃદ્ધિ થવી, એ મૃત્યુ તરફના પ્રયાણનું પ્રથમ પદ છે. ડૉ. ટરનર

(૬૩) જ્યારે કાલેરા સખ્ત ચાલતો હતો, ત્યારે મારા અવલોકનમાં એવું આવ્યું હતું કે, જેઓ બીડી પીતા હતા, તેઓ પર કાલરાનો હુમલો, બીડી ન પીનારાઓના કરતાં, વધારેની સંખ્યામાં થતો, એટલું જ નહિ પરંતુ, બીડી પીનાર પર થયેલ હુમલો પણ, સખ્ત અને જીવનાશક હતો. ડૉ. લીઝાસ.

(૬૪) તમાકુ, મોંના નાસુરનું સામાન્ય કારણ છે, કેંચ આરોગ્યશાસ્ત્રી.

(૬૫) ઉત્તમોત્તમ કૃણદ્રૂપ જમીન, આ ઝેરી છોડ ઉછેરવામાં, ઉપયોગમાં લેવાતી હોવાથી, જમીનનો રસકસ ચુસાઈ જઈ, આહારના પદાર્થો ઓછા થઈ, દેશમાં ભુખ-મરાની વૃદ્ધિ થાય છે.

(૬૬) તમાકુના વ્યસનીની નિષ્કાળજીથી, દર વર્ષે લાખો રૂપિયાની મીલકત, તેમજ કીમતી જાતોનો, અગ્નિથી, નાશ થાય છે.

(૬૭) તમાકુના વાવેતર, વ્યાપાર, અને વ્યસનથી, જે દ્રવ્યનો

નાશ થાય છે, તે દ્રવ્યના સંચયથી, દેશની દરિદ્રતા દુર થઇ શકશે.

[૬૮] તમાકુનાં કારખાનામાં કામ કરવાથી, સ્ત્રીઓને, વાર-વાર કસ્ટવાવડ થાય છે, તેમનાં બાળકોમાં, લયભીત મરણપ્રમાણ હોય છે, તેમને જે છોકરાં જન્મે છે, તેઓમાં ખોડો હોય છે, અને તેમને, આંચકીનો રોગ વારસામાં ઉતરે છે. ડા. ટેલબોટ

[૬૯] જે વ્યાધિઓ, તમાકુના કારખાનામાં કામ કરનાર મજૂરોનાં મોત આણે છે, તેમાં, સેંકડે ૨૨ ટકા, ક્ષયરોગથી થયેલ હોય છે. ડા. ડમ્બે.

[૭૦] જે તમે કાંઈ ગુન્દેગારના જીવનનો અભ્યાસ કરશો તો, તમારી ખાત્રી થશે કે, તે તમાકુનો દહ, અને નિત્યનો વ્યસની છે. બીડી પીવાની ટેવને લીધે છોકરાઓ, કુસંગમાં પડે છે, તેઓ, અન્ય નીચ છોકરાઓ જેડે, બીડી પીવાનાં મહેામાં જાય છે, ચાલુ બીડી ફુંકવાની ટેવ, તેમને, અનીતિના ખાડામાં, ધકેલી દે છે, તેથી આપણે જે, બીડી પીવાની બદીથી થતાં અનેક નુકસાનો, તેમને બતાવી, તેઓની આંખ ઉઘાડીએ તો, એક મહત્વની દેશસેવા, કરી શકીશું. હેનરીફોર્ડ

[૭૧] ફોર્ડ એડીસન, અને તેમના સાહાયક અન્ય ગૃહસ્થો, જેઓ તમાકુનો સંહારક ઉપયોગ, ઓછો કરવા માટે, તેના પર અતિબંધ મુકવા માટે, અગર તો, તેને તદ્દન બંધ કરવા માટે પ્રયત્ન કરે છે, તેમને, ધન્યવાદ આપું છું. તમાકુના ઉપયોગથી જ્ઞાન તંતુઓના બળનો ક્ષય થાય છે. ખાસ કરીને, બાળકો તથા સ્ત્રીઓ પર, તેની વધારે અસર થાય છે, તે એક પ્રાણધાતક ટેવ હોવા ઉપરાંત, તેનાથી, જે ખર્ચ થાય છે, તેથી લાખો માણસો ખુવાર થઈ જાય છે, અને પોતાના કુટુંબની જરૂરિયાતો, પૂરી પાડી શકતા નથી. આ કુટેવનો નાશ કરવા માટેના, દેશહિતચિંતકોના ખાસ પ્રયત્નોને, અવશ્ય ઉત્તેજન આપવું જોઈએ. ડા. હાર્વે વાઇલી

[૭૨] કેમ પણ મનુષ્ય, કેમ પણ વખતે, કેમ પણ પ્રમાણમાં કંઈ પણ તુલસાન ખમ્યા સિવાય, તમાકુ કદિ વાપરી શક્યો નથી. ડા. ડલાદીલ

[૭૩] છોકરા, કે જેનાં હાડકાં કુમળાં હોય છે, જેનાં જ્ઞાનતંતુઓ નખળાં હોય છે, અને જેના રનાયુઓ, પુરેપુરા વૃદ્ધિ પામ્યા હોતા નથી, તેને, જે બીડી પીવાની ટેવ પડે છે તો તે, તેનું સામર્થ્ય બોધ બેસે છે, મોટા માણસ અશીલુ, કોકેન વાપરે છે, ત્યારે તેના શરીરમાં, જે નિર્ગતપણું આવે છે, તેના જેવીજ સુસ્તી, તેના આખા શરીરમાં આવે છે. આવો જીવન શક્તિ રહિત છોકરો, તેની મહત્વેચ્છાનો નાશ થવાથી, પોતાની હિન્નતિ સાધી શકતો નથી. જે તેં નિશાળમાં હોય છે, તો તે અભ્યાસમાં પાછો પડી જાય છે, અને તેને જલદી નિશાળ છોડવી પડે છે. જે તે કાંઈ ઠેકાણે નોકર રહ્યો હોય છે, તો તે જીવનખળના અભાવે, બીડી ન વાપરનાર છોકરા જેટલું, સારું કામ કરી ન શકતો હોવાથી, તેને નોકરી છોડવી પડે છે. ન્યાયમૂર્તિ સ્ટાઝ

(૭૪) બીડી પીનારાઓમાં, જે નીતિબ્રષ્ટતા આવે છે, તે સ્થાયી અને અસંયમાધીન છે. આમ હોવાથી, હું, કેમ પણ બીડી પીનારને, નોકરીમાં રાખતોજ નથી. થોમસ એડીસન

[૭૫] તમાકુના વ્યસનથી, પ્રસિદ્ધ પુરોનાં અકાળે, અને અણુધાર્યા મોત થયાં છે. તેની નીચે પ્રમાણે નોંધ લેવાઈ છે.

[૧] અમેરિકાના ગવર્નર જેન હેનકોકને, પોતે જ્યારે સારા મંડળમાં બેઠા હોય, ત્યારે ઘડીએ ઘડીએ, થુંકવા ઉઠવું અસમ્ય જણાયાથી, તે તમાકુનો રસ ગળી જતો આથી, તેની રચિ કેવળ મરી ગઈ. પછી તેને સંવીવાનો રોગ લાગુ પડ્યો, અને તે અત્યંત વધી ગયો, અને તેનું અકાળ મૃત્યુ થયું.

[૨] “ન્યુયોર્ક ટાઇમ્સ”ના તંત્રી ડીકન્સ અને હેન્રી જે રેમંડ, અને બીજા સેંકડોના, આ રીતે મૃત્યુ થયાં હતાં

[૩] ધુકલીન બેંકનો એક પ્રમુખ, અત્યંત તંદુરસ્ત જણાતો હતો. તેને બીડી પીવાનું, વ્યસન હતું. એક દિવસ, જમ્યા પછી બીડી પીતાં પીતાં તેણે હાથ નાંખી દીધા. મોંમાંથી બીડી નીકળી પડી, ઓરડામાં ચતોપાટ પડ્યો અને બે મીનીટમાં તો, પ્રાણ છોડી દીધા.

[૪] પ્રો. સુલિષ્ટન, ચેલ કોલેજના એક તરણ વિદ્યાર્થીનો, દાખલો આપે છે. તે કહે છે કે, નિશાળમાં દાખલ થયો ત્યારે, તેનું શરીર, પહાડને પણ પાટું, મારે એવું મજબુત હતું. પણ પછી તેને, તમાકુનું વ્યસન પડ્યું. આખો દિવસ, તે બીડીયો કુંક કુંક કરવા લાગ્યો, જ્યાં બેઠો હોય ત્યાં મોમાં બીડીનું ભુંગળું તો ખરું જ. આનું પરિણામ એ આવ્યું કે, એ કબ્જાથી વ્યાધિઓથી રીબાઈ રીબાઈ, અકાળે મરી ગયો.

[૫] આખો દહાડો, તપખીર સુંઘ સુંઘ કરવાના વ્યસનથી, બોસ્ટનના પ્રખ્યાત ડો. એસ. કુપરને, મસ્તકનો વ્યાધિ થયો હતો, અને તેનું અકાળ મૃત્યુ થયું હતું.

(૭૬) તમાકુના ઝેરથી, મનુષ્ય જીવન પર થતી પ્રાણઘાતક અસરોના, અવલોકનનું પરિણામ, નીચે બતાવેલ છે. તમાકુ એવું તો હળાહળ વિષ છે કે, જો તેનો અલ્પ ભાગ પણ, મનુષ્યના ચેટમાં જાય છે તો, પ્રાણઘાતક નીવડે છે. એટલુંજ નહિ પણ, બહારની ચામડી સાથેનો તેનો સંબંધ પણ, મહાકબ્જાથી જણાયેલો છે. તમાકુનો કેટલા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવાથી, પ્રાણઘાતક નીવડે છે, તે અનેક વિદ્વાનોએ નક્કી કરેલું છે.

[૧] શ્વાસમાં, થોડી વરાળ લેવાથી, એક માણસ મરણ

પામ્યો હતો. (ડૉ. ચાર્લ્સ રીચર્ડ) [૨] એક બીડીમાં, જેટલી તમાકુ માય, તેટલી ભુખીપેટમાં ઉતારવાથી, મૃત્યુ થયું હતું. [રાષ્ટ્રીય વૈદ] અમેરિકા [૩] અલ્પ પ્રમાણમાં, ગુદા વાટે, મોટા નળમાં, પાણી સાથે તમાકુ ચઢાવવાથી, મરણ થયું હતું [સદર] [૪] એક બીડીમાં, જેટલી તમાકુ આવે, તેનું સત્વ પોચકારી વાટે, લોહીમાં ભેળવવાથી, મૃત્યુ થયું હતું [સદર] [૫] ધાજ દંકાય, તેટલાજ પ્રમાણમાં, ઘા ઉપર, તમાકુનાં પાંદડાં બાંધવાથી, લોહીમાં તમાકુનું ઝેર ભળવાથી, એક મનુષ્ય મરણ પામ્યો હતો. [૬] એક ફ્રેંચ કવિનાં પીવાના દારૂમાં, તપેખીરની દાખડી દાખવી દેવાથી, તેને અક્ષણ ચુંક આવી, આંતરડા અને પેટ ડોહવાઇ જઈ, સુખ્ત ઉઘડીઓ થઇ, ઝોખા આવી, તેનું ૧૪ કલાકમાં મૃત્યુ થયું હતું.

(૬) તમાકુ પીવાની જુની (પાઇપ) ચલમ વાટે, પાણીના પરપોટા, રમતમાં ઉરાડવાથી, શરીરમાં ઝેરનો પ્રવેશ થવાથી, એક છોકરાનું, અકરમાત મરણ થયું હતું.

—ડૉ. રેલર

(૮) ૨૦ થી ૩૦ ધડિંગાર, તમાકુના પાંદડાની ચાહ પીવાથી એક દરદી મરી ગયો હતો. —ડૉ. બ્રુસટ્રીક

(૯) દાણચોરી કરવા સારું શરીરની ચામડી પર તમાકુ બાંધવાથી, સુખ્ત મંદવાડ આવી, ચોરી પકડાઇ હતી.

—ડૉ. ડીક્સન માન

(૧૦) તમાકુનું એક જ લીલું પાંદડું, બગલમાં રાખવાથી શરીર નિર્ગત થઇ, મંદવાડ આવ્યો હતો.

(૧૧) આ ઝેર પેટમાં જવાથી, એક માણસનું ૩૦ સેકન્ડમાંજ મૃત્યુ થયું હતું.



(૧૨) એક શેર તમાકુમાં એટલું તો વિષ છે તે ૩૦૦ માણસોનાં મોત આણી શકે છે !

## પ્રો. જુસ ફીક્સ

(૭૭) આરોગ્ય શરીરને. તમાકુ ફાયદો કરી શકી હોય, એવું કોઈ બતાવી શક્યું નથી, અને વ્યાધિના ઔષધ તરીકે કોઈ પણ પ્રમાણ ગ્રંથમાં તેનું નામ જ નથી. —ડૉ. યુજેન ફીસ્ક

(૭૮) તમાકુના વ્યસનીના હૃદયરૂપી બંબાની અશક્ત સ્થિતિને લીધે, તેના અંદરના ઢાંકણા, થોડાં વસાયેલાં રહેવાથી પુરતા પ્રમાણમાં, ફેફસામાં, રક્ત શુદ્ધિ થતી નથી, અને તેથી શરીરમાં ઝેરનો સંચય થયે જાય છે. અંતે જળદર કે અન્ય પ્રાણુ-લક્ષક અને ભયંકર વ્યાધિઓ ઉદ્ભવે છે. —ડૉ. ડી. રોબીન્સ

(૭૯) મુખ્યત્વે કરીને તમાકુને લીધે જ અનેક રોગીયોને ઉન્મત્તાશ્રમેનો આશ્રય લેવો પડે છે. જ્ઞાન તંતુઓની ક્ષીણતા, હૃદયકાર્ય નિષ્ફળતા, પચનેન્દ્રિયના વિકારો, ત્વચા રોગો, કંઠના દરદો અંધત્વ, રક્તપિત્ત ક્ષય, વિદ્રધિખ્વજભંગ, બુદ્ધિમંદતા, ઘેવજા, અને સીધી કે આડકતરી રીતે તમાકુના વ્યસનને લીધે થયેલા અનેક પીડાકારી વ્યાધિઓની નોંધોથી દુનિયાના બધા ડાકટરની ડાયરીઓ ઉભરાઈ જાય છે. —મેકલેવી

(૮૦) તમાકુનો જરાપણ ઉપયોગ કરવાથી કદિ પણ નુકસાન થયા સિવાય રહેતું નથી. —ડૉ. બ્રીમર

(૮૧) તમાકુના દુર્ગંધને અસંખ્ય બુદ્ધિશાળી બાળકોને અકાળે સ્મશાનયાત્રા કરાવેલી છે. ડૉ. મેકલેવી.

(૮૨) મનુષ્યના આચાર પર, તમાકુની શી અસર થાય છે, એ બાબતને બહુ જ ઓછા માણસો જાણે છે, બાળપણમાં, આ દુર્ગંધનનો ભોગ થવાથી જલદીજ કુવાસનાઓ, જાગી જાય છે. તેમ થતાં થોડા જ વર્ષોમાં, સહાયારી અને પવિત્ર યુવકને, કામ-

વાસનાઓનો. જવાળામુખી બનાવી દે છે તેની અંતઃકરણની ધક્ક-  
ધક્કતી કુવાસનાઓની જવાળાઓમાંથી અશ્લીલતા, અને દુરાચારનો  
કાળો ધુમાડો નીકળવા માંડે છે. લાંબા વખત સુધી, તમાકુનો  
ઉપયોગ કરતા રહેવાથી નપુંસકતા આવે છે. ડા. કીલોગ એમ. ડી.

[૮૩] મને, કેટલીક વખત એવી ઉત્કંઠા થઈ આવે છે કે હું,  
ન્યાયાધીશનું કામ છોડી દઉં, યુવકોની અધોગતિ, પીડાઓ, અને  
ગુન્હાસક્તિનાં કારણો, દૂરકરવા પ્રયત્ન કરું, મારે તમાકુના દુર્વ્યસન  
સામે, પ્રથમ બાથ લીડવી પડશે. બેન્જમીન લીન્ડસે.

[૮૪] અનેક અવિચારી અને પાપી પિતાએ, હુવાની  
અવરજવર વિનાની ઝોરડીમાં બીડીઓ ફુંકી ફુંકીને, તમાકુના  
ઝેરી ધુમાડા વડે, પાતાનાં-બાળકોને ઘાડીયામાં જ દાર માર્યા છે.  
ડા. ટ્રેસ. એમ. ડી.

[૮૫] બીડી પીવાના વ્યસનવાળા, પિતાના ભેગા સુવાથી,  
અગર તો તે બીડી પીતો હોય, તે ઝોરડામાં રહેવાથી, બાળકોને ઝેર  
ચઢવાનાં, અનેક બનાવો વૈદકિય લેખોમાં પ્રગટ થયા છે. ડા. લેન્ડર

[૮૬] તમાકુથી, શરીરને બીજું જે નુકસાન થાય છે, તેના  
કરતાં, સ્મરણશક્તિ ને જે નુકસાન થાય છે, તે વધારે છે. એ વાત  
નિઃસંશય છે. મગજ, અને મગજનાં જ્ઞાનતંતુઓ મારે, તમાકુની  
સઘળી બનાવટોમાં તપખીર, એ તેના અહણ કરાતા જથ્થાના  
પ્રમાણમાં, સૌથી ખરાબ બનાવટ જણાય છે. ડા. જોસેફર

[૮૭] તમાકુના ત્યાગથી, મારી સ્મરણશક્તિમાં, અપાર વૃદ્ધિ  
થઈ છે. ઇટાલી ઉદ્ધારક મુસોલીની.

[૮૮] રાત દિવસ, નાકમાં છીંકણીના સપાટા મારનાર, હાથમાં  
ચક્કમતું ઠીકું, કે હોદ્દો રાખનાર, મોંમાં બીડીનું ભૂંગણું રાખી,  
ઘડીયે ને પલકે, જવાળામુખી પર્વતમાંથી, ધુમાડો નીકળતો હોય  
તેમ, મોંમાંથી ધુમાડા કાઢનાર માણસ, જેના સાતે ધાતુનું આખું  
શરીર, તમાકુના ઝેરી પરમાણુથી, અશુદ્ધ, અને ઝેર ઝેર થઈ ગયું

છે. આવા શરીરમાં, કલ્યાણુપારી ધર્મવૃત્તિ, અને સદ્ગુણો વાસ કરે, એ પાણીમાં પથ્થર તરવા જેવું અશક્ય છે. અજવાળા, અને અંધકારને, એકજ જગ્યાએ, એકજ વખતે રહેવાનો મેળ, કદિ આવી શકે નહિ. શ્રી. છાયાલાલ ભારતર

[૮૯] તમાકુથી, મગજની શક્તિ નબળી થાય છે. સમજ શક્તિ ઘટે છે, અને સ્મરણશક્તિ દુર્બળ થાય છે. ડૉ. સ્ટીવનસન

[૯૦] દરેક દેશની વીમા મંડળીઓનો, એવો અનુભવ થયો છે કે, બીડી ન પીનારા, બીડીપીનારા કરતાં, ૫૭ ટકા વધારે આયુષ્ય ભોગવે છે. ન્યુઇંગ્લેડ જીંદગીના વીમા ઉતારનાર કંપની

[૯૧] તમાકુ પીવાથી, માણસો નબળાં પડી જાય છે. લોહી-માંથી લાલશ ઘટી, પીળાશ આવે છે. છીંકણીથી, અજીર્ણ, કલેજાં, તથા જઠરનાં દર્દો વિગેરે થાય છે. અને એવાં દરદોથી, અનેક અકાળ મૃત્યુ થયેલાના દાખલા, મોજુદ છે. ડૉ. પ્રાટિર

[૯૨] તમાકુથી, ફેફસાં, હૃદય, અને જઠરના રનાયુ નરમ પડી જાય છે. કાષ્ઠ કોઈ વખત, હૃદય એકદમ ઓચિંતું બંધ પડી, મરણ થઈ જાય છે. ડૉ. રવીચેલ

[૯૩] જઠરના, અને નાકના અવયવો વચ્ચે સંબંધ હોવાથી, તપખીર સુંઘનાર ને, અપચાનો રોગ થાય છે. ડૉ. સ્ટીવનસન

[૯૪] તપખીર સુંઘવાથી, અજીર્ણનાં સંઘર્ષો ચિહ્નો, મારા અનુભવમાં આવ્યાં છે. ડૉ. ફર્ડીન

[૯૫] દુનિયામાં ચાલના ધણા નિશાઓમાં, તમાકુનું વ્યસન એક રીતે સડુથી વધારે ખરાબ છે. જે કુદર્મ કરવાની હિંમત, દારૂ પીવાથી ન આવે તે બીડી પીવાથી, આવે છે. દારૂ પીનાર, ગાંડા બને છે. ત્યારે બીડી પીનારની અક્કલને, ધૂમસ ચડે છે. તે તેથી તે હવાઈકિલ્લા બાંધના મંડી જાય છે. મહાત્મા ટોલ્સ્ટોય

[૯૬] તમાકુનો દરેક દુર્વ્યસની, જે પોતાની ગંદી કુટેવ છોડી, પોતાના મુખને દુર્મંથી શ્વાસ બહાર કાઢનાર ધુમાડીયું ન બતાવે,

પોતાના હાંતને થતું નુકશાન અટકાવે, પોતાની સારાસારનો વિચાર કરવાની, સૂક્ષ્મ વિચારશક્તિ ને શિથિલ ન કરે, અને આ રીતે તમાકુના વ્યસન પાછળ ખર્ચાતાં નાણાંનો, ખર્ચાવ કરી, તે રકમ, કોઈ સાર્વજનિક પરોપકારી સંસ્થાને, ભેટ કરે—તો તે, પોતાની જાતનું, તેમજ દેશનું હિત કરી શકે. મહાત્મા ગાંધી.

[૯૭] શસ્ત્રવૈદ્યોના અવલોકનમાં આવેલું છે કે, તમાકુના વ્યસનીઓને, શસ્ત્રક્રિયા પછી સાગ્ન થવા વધારે સમય જોઈએ છીએ જ્યારે નિર્વ્યસનીઓમાં જીવનશક્તિ બળ વધારે સંચિત થયેલ હોવાથી તેવીજ શસ્ત્રક્રિયાઓ થયા છતાં જલદી સાગ્ન થઈ જાય છે તમાકુમાં રહેલ નીકોટાઇનથી થતી જીવનનાશક અસર આ રીતે સિદ્ધ થઈ છે.

[૯૮] હે ઋષિ! જોણે તમાકુ-હોકામાં ભરીને અગર તો બીડીમાં પીધી તથા દાંતે ઘસી ખાધી તથા સુંઘી તે પુરુષ વૈરાગી થયો તેથી શું થયું? અગર સન્યાસ ગૃહણ કર્યો તેથી પણ શું થયું તે પુરુષ આંખડાથી ઉતરતો છે એમ જાણવું. સ્કંધપુરાણ.

[૯૯] હે ઋષિ જોણે તમાકુ ને ખાધી ને સુંઘી ને ઘસી ને હુકાઆદીમાં પીધી, એમાંથી એક જે કરે તેને બ્રાહ્મણ, ગૃહસ્થ અગર બ્રહ્મચારી કે વાનપ્રસ્થ પણ ન ગણવે. તેને અતિ નીચ જાણવે. સ્કંધપુરાણ.

[૧૦૦] જે મનુષ્ય તમાકુ, અગીયાર પ્રકાર પૈકી એકે પ્રકારનું મદ્ય, તથા લીલાગર ભાંગ-ગાંજો ચરસ, માજમ, અરીણુ આદી જે કેફ કરનાર વસ્તુ તેને જે પીયે અગર ખાય તે નરમાં અધમ જાણવે ને તમાકુ આદીનો પાન કરનાર ઘોર નર્કમાં દીર્ઘકાળ પડી મહાદુઃખ ભોગવે છે માટે તમાકુ આદિ ન ખાવાં તેમ ન પીવાં તેમજ કોઈ વ્યસન માત્ર ન કરવું આવા દુર્વ્યસનીઓ તીર્થયાત્રા, વ્રત, દાન તથા ધર્મ તથા જપ તથા યજ્ઞ તથા વિજ્ઞુ, શીવ બ્રહ્મા આદિ દેવ પુજા તથા નવ પ્રકારની ભક્તિ જે આદિ સર્વે જે સતકર્મ તે કરે તે બળીને ભસ્મ થઈ જાય છે કાંઈ તેનું આ લોક તથા પર.

લોકમાં રૂળ થતું નથી માટે તે લીલાગર આદિ ન ખાવાં તથા ન પીવાં

સ્કંધપુરાણ

[૧૦૧] તમાકુની ઉત્પત્તિ કલ્પયુગમાં થઈ છે તે પોતે જ્ઞાતિજ્ઞાદિક ચારે વર્ણનો ધર્મ નાશ કરવા થયેલ છે તે તમાકુને અડવું નહિ તો ખાવું, પીવું સુંઘવું એમાંની એક ક્રિયા ગમે તે ધર્મવાળા પુરૂષ હોય તેણે કરાય નહિ.

[૧૦૨] હોકો પીવાથી હૃદય થાય છે તેમજ બ્રહ્મ થવાય છે:

દોહરા

હોકામાં હૃદય ધણી, તેથી ધણો વટાળ

એખા મોઢે ચાટવી, લાખ જણાની લાળ

જે મુખ અમૃત આસેગીએ, જે મુખ દરીનો જાપ

એ મુખ ધુમાડા કાઢવા, પૂર્વ જન્મનાં પાપ

—અખો

[૧૦૩] તમાકુ પીવાની ટેવ શરીરના સર્વ અવયવોને હાનિકારક છે.

તમાકુ પીવાની ટેવ આંખોને તિરસ્કારપાત્ર છે નાકને કંટાળો છિપજાવે છે, ફેફસાંને ભયાવહ છે તમાકુનો ગંધાતો અને કાળો ધુમાડો, નર્કના અપાર તળીયામાંથી નીકળતા ધુમાડા જેવો છે

It is a custom loathsome to the eyes, hateful to the nose harmful to the brain dangerous to the lungs and in the black stinking fumes thereof, nearest resembling the horrible stygian smoke of the pit that is bottomless.

King James I of England.

[૧૦૪] તમાકુ વાપરનારનું લોહી એવું તો ઝેરી થયેલ હોય છે કે તેના મડદાંને પક્ષીઓ પણ ખાતાં નથી.

તમે કદી સ્વાદેન્દ્રિયના ગુલામ બની અત્યાહાર કરશો નહિ. હુકરનું માંસ ખાશો નહિ, તમાકુ વાપરશો નહિ આ કે દારૂ પીશો



નહિ, કોઈ પણ જાતના દારૂ, ભાંગ, અફીણુ, ગાંજા વિગેરે કેદ કરનાર પદાર્થ વાપરી તમારા શરીરમાં ઝેરનો પ્રવેશ કરાવશો નહિ. આ પદાર્થોના ઉપયોગથી તમારું મગજ જડ બને છે અને ઉત્તમ નૈતિક ભાવનાઓ કુંડિત થાય છે. તમારું વાપરનારનો શ્વાસ ધણોજ દુર્ગંધ મારે છે. કાગડા-ગીધ વિગેરે સડેલાં મડદાં ભક્ષક શિકારી પ્રાણીઓ પણ ગંધાતી યુદ્ધ ભૂમિ ઉપર પડેલાં મડદાં, જેમના શરીરનું માંસ તમારુના ઝેરથી ભરેલું હોય છે, તેમને અડતાં પણ નથી. ડા. પીઅલ્સ એમ ડી. એચ. એલ. ડી. ૧૧૨ વર્ષની ઉંમરે મૃત્યુનો જય નામના ગ્રંથમાં,

[૧૦૫] તમારુના વ્યસનીઓની સંતતિમાં, નિર્વ્યસનીઓની પ્રજા જેટલાં સામર્થ્ય, માનસિક ચપળતા સ્થિરતા કે શારીરિક સહિષ્ણુતા હોતાં નથી એ વિશ્વાસનીય આધારોથી નિઃસંદેહ સિદ્ધ થયેલ હોવાથી દેશોન્નતિ કરી શકે તેવી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા ચાહનાર દેશસેવાભાવી મનુષ્યોએ તમારુના દુર્વ્યસનમાંથી મુક્ત રહેજ છુટકો છે

(૧૦૬) જે પચનક્રિયાની નિરોગ સ્થિતિપર, આરોગ્યનો મુખ્ય આધાર છે, જેના અભાવે, મનુષ્યનું જીવન, અને પ્રાણુ ક્ષીણ થાય છે, તેને જ તમારુનું વ્યસન નિર્જીવ કરી દે છે, એ હકીકત, તમારુના દુર્વ્યસનીઓએ, કદી ભૂલવી જોઈતી નથી.

(૧૦૭) જ્યારે હવામાંના, એપી પીળા તાવથી, મારા બધા ખલાસીઓ, પટકાઇ પડ્યા હતા, ત્યારે, ખાસ રમરણમાં રાખવા ચોગ્ય, વિલક્ષણ ઘટના એ બની કે, જેટલા બીડી પીનારા ખલાસીઓ હતા, તે બધા મરણ પામ્યા, અને જેઓ બીડી નહોતા પીતા, તેઓએકેએક, સાજા થઈ ગયા. કેપ્ટન પીટીન જીવ

(૧૦૮) એક સ્વદેશા ભિમાની સત્ય કહે છે કે:—

ગમલ

અરે એ ભારતી પુત્રો, જરા કંઈ ધ્યાન આપો તો, તમારા દેશને મારે, સીગારેટ, કોઈ ના પીશો. [૧]

- મરે છે હુજા ને તરમે, તમારા દેશખાંચવો,  
 દયાતે, પ્રત્યે દરશાવી, સીગારેટ કોઈ ના પીશો. [૨]
- અરે તહેના હુમાડામાં, કશોડો, જ્ય પરદેશો,  
 અરે અટકાવવા તહેને, સીગારેટ કોઈ ના પીશો. [૩]
- દુઃખનું રક્ત ઝુસનારી, બનિક, નિર્જન બનાવનારી  
 રંગે સફેદ દેખાનારી, સીગારેટ કોઈ ના પીશો. [૪]
- તમારા લાજને માટે, અગર તમ દેશને માટે,  
 ગરીબ તમ બંધુઓ માટે, સીગારેટ કોઈ ના પીશો. [૫]
- તમેને દાઝ હોયે કોઈ, તમારા દેશની શાણા,  
 હુલે ચુકે કદીયે, પણ, સીગારેટ, કોઈ ના પીશો. [૬]
- સ્વતંત્ર હિંદને કરવા, અરે કોઈ પ્રાણુ આપે છે,  
 કદર કરવા તેઓની, તમારુ, કોઈ ના પીશો. (૭)
- શત્રુ સ્વતંત્ર હોયે તો, તમે, સહુ મોહ છોડી દ્યો,  
 કહે છે, દાસ બોગી કે, સીગારેટ કોઈ ના પીશો. (૮)



મુદ્રક:—શ્રીરજલાલ ટાન્કરશી શાહ.  
 જ્યોતિ મુદ્રણાલય, જુમ્મા મસ્જિદ સામે અમદાવાદ

રોગીઓ માટે જીવન ખર્ચ નિર્દોષ

ઉપાયો વડે સાજ થવાનું સરસ સાધન

# નવયુગ આરોગ્ય મંદિર

એક તરફથી દિવસે દિવસે રોગીઓની સંખ્યામાં વધારો થયે જાય છે અને બીજી તરફથી દેશની ગરીબાઈ વધતી જાય છે. ગરીબ લોકોને દવાનું ખર્ચ પરવડતું નથી તેથી તેઓને સારવાર વિના ચલાવવું પડે છે. મધ્યમ વર્ગના રોગીઓને પણ દવાઓના ખર્ચનો ખોળે ઉઠાવવામાં તેમના જીવનની આવશ્યક જરૂરીયાતોનો ભોગ આપવો પડે છે અને માસિક રૂ. ૩૦ થી વધારે આવક ન હોય એવા માણસોને બાર માસે તેમના અને તેમના કુટુંબના માણસો માટે દવાઓનું વાર્ષિક ખર્ચ રૂ. ૫૦૦ બેગવવું પડે છે. શ્રીમંત વર્ગના માણસોને પણ દવાઓ પાછળ મોટી રકમો વેડી નાખવી પડે છે. આથી તમામ સ્થિતિના રોગીઓના હિત સારું જીવન ખર્ચ નિર્દોષ કુદરતી ઉપાયોથી ગમે તેવા હડીલા અને કષ્ટદાયી રોગો મટાડી દેવા સારું નવયુગ આરોગ્ય મંદિર ખોલવામાં આવ્યું છે. સદર મંદિરમાં ચાર વિભાગ રાખવામાં આવ્યા છે. વ્યાધિચિકિત્સા વિભાગ, આદર્શ આરોગ્ય અને બળ પ્રાપ્તિ વિભાગ, વ્યસન મુક્તિ વિભાગ અને શિક્ષણ વિભાગ આમાના ગમે તે વર્ગનો લાભ ફક્ત નામના ખર્ચથી લઈ શકાશે. ગરીબો પાણીથી કંઈ પણ સેવામાં આવતું નથી રોગોની સારવાર આડ પ્રકારના કુદરતી ઇલાજો વડે કરવામાં આવે છે જળોપચાર, સૂર્યોપચાર, લંઘનોપચાર, આહારોપચાર, યોગોપચાર, વ્યાયામોપચાર, માનસોપચાર, અને વિદ્યુતોપચાર ઉપરના તમામ અગરતો દરદીના રોગની સ્થિતિના નિરક્ષણ પછી તેને અનુકૂળ પડે તે પ્રમાણેના ઉપચારો કરવામાં આવે છે. રોગી આરોગ્ય મંદિરમાં

ઉપચારકની સતત દેખરેખ નીચે રહીને, સલાહ અને સારવાર માટે આરોગ્ય મંદિરમાં આવીને ઉપચારકને પોતાને ઘેર બોલાવી સારવાર કરાવીને અગરતો ઉપચારકની સલાહ પ્રમાણે પોતાની જાતેજ સારવાર કરીને આ અનુપમ આરોગ્ય મંદિરનો લાભ મેળવી શકે છે. આરોગ્ય મંદિરમાં રહેનાર પાસેથી રોગના આઠ આનાથી રૂપિઓ ફ્રી લેવામાં આવે છે. સારવાર આરોગ્ય મંદિરમાં આવીને લેનાર પાસેથી ફક્ત દીવસના ચારે આનાજ ફ્રી લેવામાં આવે છે. ઉપચારકને પોતાને ઘેર બોલાવી સારવાર કરાવનાર પ્રત્યેક રોગીને વાહન ખર્ચ ઉપરાંત દરરોજનો એક રૂપિઓ ફ્રી આપવી પડે છે. વધુ વિગત માટે અડધા આનાની ટીકીટ ખીડનારને સંપૂર્ણ માહિતિ દર્શક વિજ્ઞાન પત્ર મોકલવામાં આવશે.

## નવયુગ આરોગ્ય મંદિર

બેચરદાસ લશ્કરીનો બંગલો

વાડજ પાસે સાબરમતી—અમદાવાદ



